



平成25年10月予定献立表



酒々井町 学校給食センター

[酒々井中学校]

10月19日(月)の献立

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	デザート	主な材料と働き						栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g)	ひとくちメモ
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
						1群 魚・肉・鶏肉・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 糖質 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂		
1	火	麦ご飯	○	えびの水晶包み2個 ごまだれサラダ(ドレッシング) 大根のオイスターソース煮	巨峰 3粒	えび 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし 巨峰 きゅうり 大根 干しいたけ にんにく 生姜	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま	854 27.0	しょうぶな体をつくるためには、好き嫌いせず、いろいろな食べ物を食べるのが大切です。苦手な食べ物も、まずはひとくち食べてみましょう！
2	水	ご飯	○	豆腐ハンバーグおろしソース ひじき入りポテトサラダ 酒々井味噌のけんちん汁		豆腐 ハム 鶏肉 味噌 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	大根 ごぼう きゅうり コーン ねぎ こんにゃく	米 じゃが芋 でんぶ 砂糖	サラダ油 マヨネーズ	813 29.5	豆腐は、大豆の栄養がたっぷりつまっているだけでなく、消化吸収に優れています。
3	木	(セルパド)ッ 背割りパン	○	フランクフルトチリソース こんにゃくサラダ さつま芋シチュー	キウイ フルーツ	フランクフルト 鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク 海草	にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン きゃべつ にんにく こんにゃく キウイフルーツ	パン 砂糖 さつま芋 小麦粉	サラダ油 バター	799 34.3	キウイフルーツは、ビタミンが豊富で、果物の中でもトップクラスです。肌の調子をよこしたり、抵抗力を高める働きがあります。
4	金	ご飯	○	いわしのかば焼き ポパイサラダ 白玉汁	牛乳 プリン	いわし 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり ちりめんじゃこ	ほうれん草 にんじん	干しいたけ 大根	米 砂糖 でんぶ 白玉もち プリン	サラダ油 大豆油 マヨネーズ ごま	861 31.4	いわし(104)の日 いわしは、干菜魚を代表する魚です。郷土料理である「さんが焼き」「つみれ汁」にも使われます。
7	月	ご飯 (おかかぶりかけ)	○	シルバーの千草焼き 五目豆 たぬき汁	アセロラ ミルク	シルバー 大豆 油揚げ さつま揚げ かつお節	牛乳 昆布	にんじん	ごぼう 枝豆 れんこん ねぎ えのき茸 生姜 こんにゃく	米 砂糖 でんぶ ゼリー	サラダ油 マヨネーズ	841 28.5	シルバーとは? ニュージランド近海でとれる白身魚です。体長は70cmくらいまで大きくなります。
8	火	(七味味噌)ム 中華麺	○	春巻き2個 パンパンソーダ(ドレッシング) ピリ辛味噌ラーメンスープ	レモン カスタード タルト	豚肉 鶏肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん にら	もやし こんにゃく コーン きゅうり きゃべつ ねぎ にんにく 生姜	中華麺 春巻きの皮 タルト	サラダ油 大豆油 ごま油 ごま	793 29.2	中華めんは、半分くらいずつスーフに入れて食べましょう。スーフが不足したら、おかわりをして調整してください。
9	水	ご飯	○	コーンしゅうまい2個 もやしのナムル ジャジャン豆腐	ヨーグルト レーズン	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	もやし 玉ねぎ こんにゃく コーン 干しいたけ ねぎ レーズン	米 砂糖 しゅうまいの皮 じゃが芋	サラダ油 ごま油 ごま	860 30.8	ジャジャン豆腐に使っている豆腐は、「生揚げ」(厚揚げ)です。煮崩れにくく、栄養もたっぷりつまっています。
10	木	(セルパド)ッ ご飯	○	パンパンアンサンブルエッグ わかめサラダ ハヤシシチュー	ブルーベリー ゼリー	豚肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ コーン きゅうり グリーンピース にんにく 生姜	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	サラダ油 ごま油 バター	873 25.4	10月10日は「目の愛護デー」。目は一生使う大切なものです。目の健康について考えてみましょう。詳しくは、お星の放送でお知らせします。
11	金	ご飯 (味付けのり)	○	ほっけ一夜干し焼き さつま芋の揚げ煮 僧兵汁		ほっけ 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	ごぼう 白菜 れんこん 干しいたけ こんにゃく にんにく	米 小麦粉 さつま芋 里芋 砂糖	大豆油 サラダ油	835 35.4	13日: さつま芋の日 さつま芋は、「栗(九里)より(四里)うまい十三里」ということから、「十三里」とも呼ばれ、旬の10月13日が「さつま芋の日」に選ばれたそうです。
14	月	体育の日											
15	火	ご飯 (わかめふりかけ)	○	さば揚げ煮 おひたし なめこ汁	アンパンマン チーズケーキ	さば 豆腐 味噌 かつお節	牛乳 わかめ チーズ	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 ねぎ なめこ	米 でんぶ	大豆油 ごま	806 29.8	15日: きこの日 本来は、梅雨の時期と秋が旬のきのこです。おなかの掃除してくれる食べ物をいっぱい取りましょう。
16	水	(七味中華)ッ ご飯	○	鉄鍋餃子 パンサンスー 中華丼の具	カット パイナップル	豚肉 なると うずら卵 いか えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし きゃべつ きゅうり たけのこ 干しいたけ パインアップル	米 砂糖 餃子の皮 マロニー でんぶ	サラダ油 大豆油 ごま油 ごま	838 32.0	世界食糧デー 「国連が制定した世界の食糧問題を考える日です。自分たちができることを考えてみましょう。」
17	木	栗ご飯	○	さんまのおろし煮 ごま和え 秋のすまし汁		さんま 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	大根 もやし 干しいたけ しめじ ねぎ なめこ	米 栗 でんぶ 砂糖 里芋	大豆油 ごま	834 29.8	十三夜(栗名月) 十五夜はほぼ1か月のちの月を見る行事です。昔の暦で9月13日の月で、今年も10月17日にあたります。十三夜には、栗や豆をお供えしたことから、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。
18	金	麦ご飯	○	チキンエッグカレー 福神漬け	あわせる フルーツ ゼリー	鶏肉 うずら卵	牛乳 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ 桃 にんにく 生姜 みかん パイン キウイフルーツ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン	876 22.8	
21	月	ご飯	● シムツ	とり天2個 磯香和え 酒々井味噌のだんご汁		鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	もやし 生姜 ごぼう 大根 干しいたけ にんにく えのき茸	米 里芋 ほうとう 天ぷら粉 ミルク	大豆油	848 34.3	毎月19日は「食育の日」 ～全国おいしいもの巡り第5弾は、「大分県」です。郷土料理の「とり天」、「だんご汁」が登場します。
22	火	(セルパド)ッ チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) にんじんサラダ ウインナーポトフ	ヨーグルト フルーツ	鶏肉 卵 ツナ ウインナー 白ゆいげん豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり 玉ねぎ セロリ 大根 コーン しめじ	米 じゃが芋	サラダ油	828 28.0	チキンライスに、オムライスシートをのせて、仕上げにケチャップをかけて食べましょう。
23	水	ご飯 (のり佃煮)	○	あじのドレッシングかけ 野菜の中華和え 呉汁	フルーツ ゼリー	あじ 竹輪 大豆 豆乳 味噌	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	もやし ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	米 砂糖 でんぶ 里芋 ゼリー	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	831 32.5	よくかんで食べよう! 魚の小骨に気がついたら、しっかりよくかんで食べましょう。
24	木	ココア 揚げパン	○	鮭とほうれん草グラタン 海草サラダ(ドレッシング) チリコンカン	小魚と アーモンド	豚肉 大豆 鮭 ハム	牛乳 海草 チーズ かたくちいわし	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大根 きゅうり にんにく 生姜 グリーンピース	米 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油 ごま アーモンド	853 40.1	海草は、エネルギー控えめですが、鉄やカルシウムなど健康にかかせない無機質を多く含んでいます。しっかり食べてほしい食べ物のひとつです。
25	金	振替休日					♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪						
28	月	ご飯	○	厚焼き玉子 即席漬け 肉豆腐	柿	卵 豚肉 焼き豆腐 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	白菜 玉ねぎ 干しいたけ にんにく つぼ漬け 柿	米 砂糖	サラダ油 ごま	878 30.9	給食クイズ 「OOのくだものは金」を言って、OOに食べると、からだにとって一番よいとされています。OOとは、いつまで経っても?
29	火	きのこ スパゲティ	○	ほきパジルフライ 芋いっぱいサラダ	アップル パイ	ベーコン ほき ハム	牛乳	にんじん パジル	玉ねぎ エリンギ えのき茸 しめじ 干しいたけ にんにく きゅうり コーン りんご	スパゲティ さつま芋 じゃが芋 パン粉 マイ	大豆油 オリブ油 マヨネーズ	796 29.7	答え: ①朝 朝食を食べることで、寝ている間に失われたブドウ糖の働きをよこすものを補うことができます。
30	水	(セルパド)ッ ご飯	○	チリソースえび団子2個 ピビンパの具 中華風コンソープ	桃の 杏仁豆腐	豚肉 えび 卵 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 アスパラガス	もやし 玉ねぎ 干しいたけ にんにく 生姜 コーン 桃	米 砂糖 でんぶ 杏仁豆腐	サラダ油 ごま油 ごま	848 31.0	
31	木	ご飯	○	天ぷらししゃも2本・かぼちゃ1個 切干大根の煮物(天つゆ) 五目汁	ブチ かぼちゃ プリン	油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ししゃも	にんじん かぼちゃ さやいんげん 小松菜	切干大根 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 天ぷら粉 砂糖 プリン	大豆油 サラダ油	889 29.4	10月31日はハロウィンです。給食でも、ハロウィン献立です！

★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

秋

秋の深まりを感じる今日この頃...
収穫の秋、たくさんのおいしい食べ物が旬をおかえます。給食でも、新米をはじめ、さんまやさつま芋も、栗、柿など、秋の味覚が登場する予定です。旬の恵みに感謝して、おいしくいただきます。

今月の酒々井産

献立表の材料
—下線のあるものが、酒々井産の食材です！

コシヒカリ 1等米
味噌
2日:けんちん汁 さつま芋
2日:たんご汁

★学校給食摂取基準★

(12～14歳の場合)

熱量: 820kcal
たんぱく質: 30g
(範囲: 25～40g)